O QUE POSSO COMPRAR COM OS MEUS CHEQUES DO WIC?

Os cheques do WIC são fáceis de usar. Só precisa de levá-los consigo quando for comprar comida e usá-los em troca de alimentos saudáveis e gratuitos, como:

LEITE
OVOS
CEREAIS
SUMOS DE FRUTA
QUEIJO
LEITE EM PÓ PARA CRIANÇAS
CENOURAS
MANTEIGA DE AMENDOIM
FEIJÃO SECO/ERVILHAS
ATUM

Tem alguma pergunta? Contacte o WIC hoje mesmo para saber mais informações. Ligue para o gabinete do WIC mais perto de si ou para o número 1-800-942-1007, ou visite o site da Internet www.mass.gov/wic.

Para saber mais sobre o WIC, ligue para o número 1-800-942-1007 ou consulte um programa perto de si.

Boston area	
Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 789-2439
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6400 x0
Jamaica Plain	(617) 983-6086
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070
Cape	
Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188
Central	
Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744
Northeast	
Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
Malden/Everett	(781) 338-7578
North Shore	(781) 599-7290
Northern Essex	(978) 374-2191
Southeast	
Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x 227
Western	
Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/No. Quabbin	(413) 376-1160
Hampshire County	(413) 584-3591
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

Programa de Nutrição WIC • 1-800-942-1007
Divisão de Nutrição • Departamento de Saúde Pública do MA
TDD/TTY: 617-624-5992
"Esta instituição é um fornecedor de oportunidades iguais."

04/06, #147-CP

WIC

ALIMENTOS SAUDÁVEIS *e* MUITO MAIS

Continental Portuguese

O QUE É O WIC?

O WIC é um programa de nutrição que dá informações sobre saúde e nutrição, alimentos saudáveis e outros serviços gratuitos para as famílias de Massachusetts que possam participar. WIC significa "Women, Infants and Children" (Mulheres, Bebés e Crianças).

O QUE OFERECE O WIC?

O WIC destina-se a ajudar mulheres grávidas e a amamentar e crianças com menos de 5 anos a manterem-se saudáveis. Para isso, o WIC oferece:

- Consultas personalizadas de nutrição
- Cheques para alimentos saudáveis gratuitos
- Sugestões sobre como comer bem para melhorar a saúde
- Recomendações sobre assistência médica e dentária, seguros de saúde, cuidados com crianças, subsídios de alojamento e combustível e outros serviços de que toda a família pode beneficiar

Mas não é tudo. O WIC também oferece exames de vacinas tomadas e recomendações, apoio à amamentação e reuniões de nutrição e saúde sobre vários assuntos, que incluem como planear refeições, manter um peso saudável, pessoas e crianças com hábitos alimentares difíceis, os cuidados a ter com recém-nascidos e como fazer compras com pouco dinheiro.

QUEM PODE PARTICIPAR NO WIC?

Todas as famílias podem participar: pais casados ou solteiros, trabalhadores ou desempregados. Se é pai, mãe, avô, avó, pai ou mãe adoptiva ou qualquer outro tipo de responsável legal de uma criança com menos de 5 anos, pode candidatar-se ao WIC para a criança ao seu cuidado.

Pode participar no WIC se:

- Viver no Massachusetts
- Tiver uma alimentação deficiente (o pessoal do WIC pode ajudar a determinar isto)
- For uma criança com menos de 5 anos ou uma mulher grávida ou a amamentar, e
- Tiver um rendimento familiar inferior às normas do WIC

TABELA DE NORMAS DE RENDIMENTO

N.º DE PESSOAS EM SUA CASA	ANUALMENTE	MENSALMENTE	SEMANALMENTE
1	$18,130	$1,511	$349
2	24,420	2,035	470
3	30,710	2,560	591
4	37,000	3,084	712
5	43,290	3,608	833
6	49,580	4,132	954
7	55,870	4,656	1,075
8	62,160	5,180	1,196

SE ESTIVER GRÁVIDA, CONTA POR DUAS PESSOAS.

Se estiver a receber TAFDC (ajuda de transição para famílias com crianças menores), senhas de alimentos (Food Stamps) ou MassHealth (Medicaid), o seu rendimento permite-lhe participar automaticamente. As crianças adoptadas com menos de 5 anos têm automaticamente direito ao WIC.

OS HOMENS PODEM PARTICIPAR NO WIC?

Para o WIC, os homens são bem-vindos! O WIC sabe o papel importante que os pais, avôs, padrastos ou outros responsáveis têm nos cuidados de uma criança. Encorajamos os pais e outros responsáveis por crianças com menos de 5 anos a trazer as crianças para entrevistas, a assistir às reuniões sobre nutrição e saúde e a usar os cheques do WIC em mercearias.

COMO POSSO CANDIDATAR-ME AO WIC?

Ligue para o gabinete do programa WIC da sua área e marque uma entrevista (veja os números de telefone no verso) ou ligue para o número 1-800-942-1007. Muitos gabinetes do WIC estão abertos à noite e aos sábados, para que não precise de faltar ao trabalho. As visitas são sempre bem-vindas.

1-800-WIC-1007